

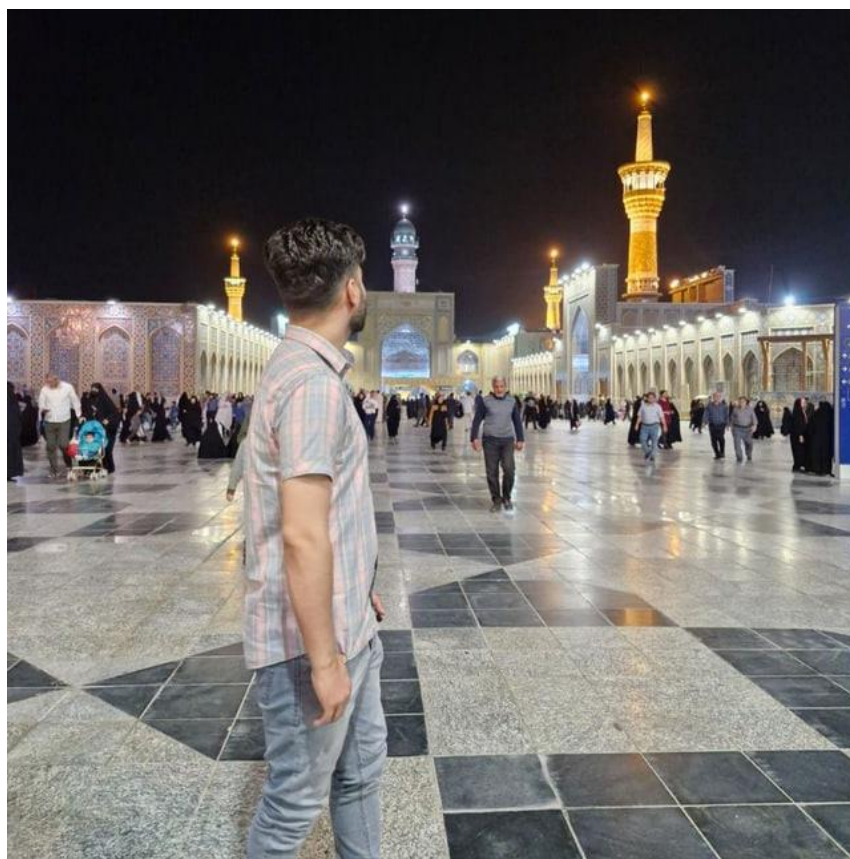


بعد دوره ترک قندیجات

😊 صد تجربه لاغری من ❤️

سلام. دیشب فاطمه داشت عکس های پارسالمو به من نشون
می داد. یعنی قشنگ فهمیدم که چقدر لاغر شدم. به خصوص صورت و
گردن و شکمم و حتی پاهام خیلی آب شد.

خدا رو شکر متدی که برای لاغری استفاده کردم خیلی خوب نتیجه داد و خوب تونستم آب کنم بدون اینکه سختی بکشم. و وقتی این متد رو به بقیه بچه ها هم یاد دادم اونا هم نتیجه گرفتن و هم از لحاظ سلامتی و هم از لحاظ لاغری خیلی خوب نتیجه گرفتن. الهی شکر. راستشو بخوای من در این زمینه کلی تجربه کسب کردم که می خوام بهتون بگم.



تجربه‌های داداش رضا در زمینه ترک قند و شکر و لاغری و   :

1. من ترشح انسولین بالا رو مادر تموم بیماری هام میدونم! بخاطر

همینه قند و شکر رو ترک کردم.

2. با پایین آوردن سطح انسولین کلی اتفاقات مثبت تو زندگی

میوفته.

قدم اول و ابتداییم اینه که قند و شکر رو حذف کنی.

3. امام علی علیه السلام: هر چه قدر غذا کمتر بخوری

قوی تری  ...

4. متاسفانه خود منم بعضی وقتا کج میرم و هدفم رو میذارم آب

کردن شکم و چربی و اینجور چیزا... ولی وقتی هدف اصلی رو

نشونه بری... این هدف های جزئی در طول مسیر بهش

میرسی... هدف اصلی ما بالا بردن سطح انرژی هستش که

وقتی ظهور شد بتونیم با به پای امام زمان بچنگیم...

5. ببین... تو آگه یه غذای پر چرب امروز بخوری و بعدش پیاده روی

کنی... این چربی سریع اب میشه...

ولی چربی هایی که بیش از ۶ ماه الی یک سال در بدنت مونده و

تو فعالیت جسمی زیادی ندستی... این چربی ها تو بدنت کهنه

و تبدیل به بافت شده و برای آب کردنش باید صبور باشی.

6. من 88 کیلو بودم که الان سدم تقریبا 76... من همه چی

میخورم.... ولی سعی میکنم آشغال نخورم.

همین.

یعنی قند و شکر و کلا شیرینی جا.

7. دانشمندا میگن یه کسی که چربی دور کبد داره.. به راحتی

میتونه ۲۵ روز بدون غذا و هیچ ویتامینی و فقط با خوردن آب و

آب الکترولیت تا ۲۵ روز زنده بمونه!

8. به نظر شما پیشرفت تو مسائل روحی راحت تره یا پیشرفت تو

مسائل جسمی؟

کدوم چالشی تره؟

کدوم سخت تره؟

من به این سوال خیلی فکر کردم...

بین..

روح پنهانه... همه چیز... ولی جسم نمایانه...

موقع مبارزه با مشکلات روحی تو عملاً چیزی نمیبینی.. چون

همه چی درونته...

ولی تو جسم اینجوری نیست... و همه چی مشخصه با

چشم..

ولی.... روحی نه...

درست کردن روح هم خیلی وقتاً درمانش به هم متصله...

مثلاً به مشکلی داری میبینی بخاطر عزت نفس... بعد عزت

نفس درست میکنی میبینی هه... ایمانت ضعیف بود که ازت

نفس کم بود... بعد ایمان رو میخوای درست کنی میبینی به

خدا سگ داری... بعد سگ رو درست می کنی میبینی اعتقاد
داری ولی اعتماد نه... بعد اعتماد رو درست می کنی میبینی
ضربه های بخاطر مشکلات تو خانواده بود بعد اینو درست
می کنی میبینی تعالیم دینی مشکل داشت... بعد اینو درست
میکنی میبینی گناهات دلیلش و... تا الی آخر...

کلی پیچیدگی داره مسائل روحی...
خیلی وقتا هم نمیدونی چته ولی غمگینی...
ولی جسمی نه بابا...
همه چی مشخصه.
معادله دو مجهولی و نهایتا ۴ مجهولیه.
ولی معادلات روحی خیلی وقتا چند مجهولیه...
در واقع لایه های روحی زیاده و خیلی وسیع و پیچیده ست..
ولی لایه های جسمی نه...
لایه های جسمی کمه و ته تهش همین جسم محدود ماست.

همه چی رو و شفافه.

در کل پیشرفت تو مسائل روحی به مراتب پیچیده تره...

کسی که از پس روح بر بیاد... از پس جسم هم بر میاد..



۹. من دنبال بالا بردن سطح انرژی ام... نه صرفاً دنبال استایل

خاصی.

اینو هر چه قدر بگم کمه...

بین...

خیلی از بدنسازا درسته خیلی بدن ساخی دارن... ولی تحمل

ذره ای فشار و تحمل سختی و گرسنگی رو ندارن...

اینا فقط بدن و زور ساختن... ولی از لحاظ انرژی زود خسته

میشن و تاب آوری ندارن.

من اینو نمی خوام.

من به بدنی میخوام که تاب آوری داشته باشه.

یعنی فشار تحمل کنه و آخ نگه.

مثلا ۵ روز غذا نخوره ولی بازم انرژی داشته باشه..

در واقع امام زمان به همچین کسی میخواد..

من دقیقا هدفم همینه و برای این هدفم تا بتونم میجنگم



من میخوام از بین سربازای امام زمان... از همشون بیستر تاب

آوری داشته باشم 😊

کسی که تاب آوری داشته باشه... به راحتی خسته و بی حال
نمیشه و با کمی خواب سه برابر بقیه امرژی کسب میکنه برای
ادامه روزش.

کلا پلنگیه برای خودش.

من دقیقا دنبال همینم.

من دنبال این نیستم که صرفا عضله بسازم یا زورمو زیاد
کنم.. نه.

خیلی ها زورشون زیاده و کوه عضله هستن... ولی... تاب آوری
ندارن و زود خسته و بی حال میشن و خوابشون زیاده و بدو بدو
که میکنن خسته میشن.

10. با ترک تموووووم شیرینی جات...

قول میدم تمام بیماری های درمون بشه.

قول میدم انرژی از اینی که داری حداقل ۱۰ برابر بیشتر بشه.

قول میدم بیماری پوستی و بیماری های جسمی و هر مشکلی
که داری برطرف بشه.

قول میدم کبد چرب درمان بشه.

قول میدم پریودی منظم و بدون درد بشه.

قول میدم پوست صاف و سفید بشه و جوشها از بین بره.

قول میدم سرطان خوب بشه.

قول میدم تمام بیماری های درمان بشه.

۱۱. بادنیای قند و شکر و شیرینی جات و کیک و شکلات و پاستیل و

آبمیوه های شیرین و کلاً سوپرمارکت خداحافظی کن... آگه

میخواهی سالم زندگی کنی و بدنت سالم بمونه و به تناسب

اندام برسی.

۱۲. نود درصد مشکلات پوستی... همشون بخاطر مصرف قند

و شکره!

۱۳. کسی که نوشابه میخوره ... من باور ندارم بدون بیماری از دنیا بره ...

۱۴. چقدر ظلم کردیم به بدنمون که صبحونه مریبا خوردیم ...

۱۵. آگه دنبال پر کردن سینه و باسن و پر کردن لب صورت و پر

کردن به قسمت از بدن هستی ... لطفاً توی دوره ما نیا.

ممنون.

ما دنبال سلامتی هستیم و انقدر عزت نفس داریم که با

خودمون اوکی هستیم و دنبال این نیستیم که مردم چی

میگن.

ماها دنبال به بدن لاغر و صورت کشیده ولی بسیار سر حال و پر

جنب و جوش هستیم.

عین مردم ۱۰۰ سال پیش.

۱۶. نون نونوایی یعنی کربوهیدرات خالص و چون سبوس و

خیلی چیزارو ازش میکنن ... توی بدن به شدت باعث بالا

رفتن میزان انسولین می‌شه.

خیلی خطرناکه!!!!!!!

یادتون نره که کربوهیدرات توی بدن می‌شه همون گلوکز و قند!

پس... نون سبوسدار بخورید.

17. مشکل مردم جهان فقر و گرسنگی نیست.. مشکل مردم

جهان سیرهای گرسنه هستش...

18. بقیه میگن غذا نخوری زخم معده میگیری... در صورتی

که بدن تو غذا نخوردن خیلی سر حال می‌شه...

اونی که زخم معده میگیره دلیل دیگه داره.

مثل آب نخوردن و استرسی بودن و...

وگرنه سلامتی کامل تو زمانای هستش که میذاری بدن

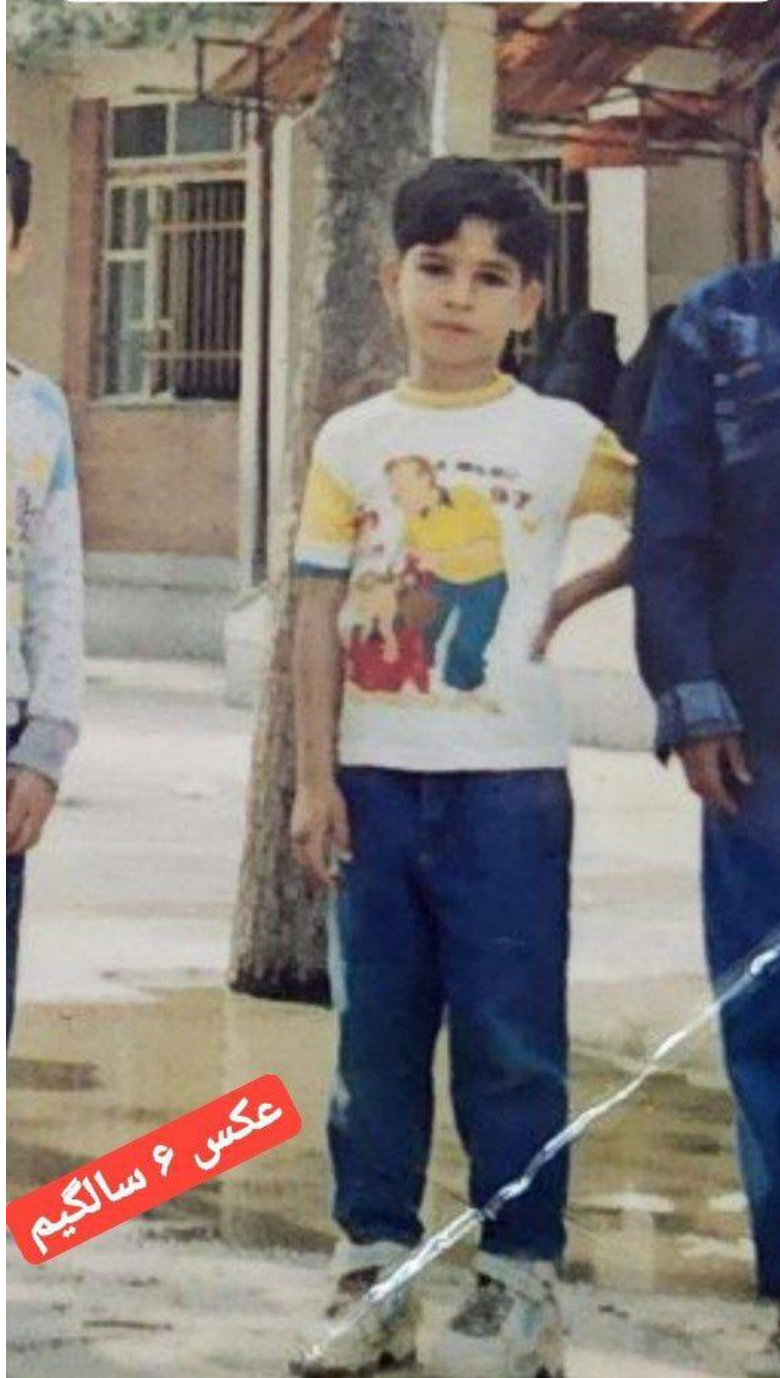
استراحت کنه. آدما از پر خوری مریض میشن... نه از کم خوری

😊 جدیداً سوپرمارکت که میرم انگار تو جهنم رفتم. پر از مواد

قندی و نوشیدنی های قندی.... وای....

آیا پنداشتید که ما شما را بیهوده
آفریدیم؟ ۱۱۵ مومنون ﷻ
نه...

بعدا قراره داداش رضا بشی! 😊



عکس ۶ سالگیم

19. خدا سگم رو افرید که توش چربی بریزیم تا بسوزونه.

نه اینکه انباشته بشه.

انگاری بدن ما یادش رفته که برای کسب انرژی باید چربی

بسوزونه و ما عادت کردیم برای انرژی گرفتن غذا بخوریم.

ما باید به بدنمون اینو یادآوری کنیم که تو آگه انرژی می‌خوای

باید بری چربی بسوزونی.

قطعا اوایل سخته...

چون بدن عادت نداره و گیج می‌زنه.

ولی کم کم بدن می‌فهمه که برای سوخت و ساز باید بره سراغ

چربی.

پس باید صبور بود.

20. چیزایی که حذف کردم همون قند و شکر و شیرینی جات و

کیک و آبنمیه و نون و اون چرتو پرتای دیگسه...

وگرنه میوه می‌خورم.

21. ماها غذا نمیخوریم برای لذت بردن.

ماها غذا میخوریم برای بهتر بندگی کردن.

22. ببین ...

سُما هم به مدت مثل من در مورد قند و سُکر مطالعه داشته

باشید از دیدن هر سوپرمارکتی حالتون بد میشه.

دیسب دیدم یک جوونی کنار خیابون داره نوشابه می خوره.

به قرآن انقدر حالم بد شد که اصلاً نمی تونی تصور شو بکنی.

فقط می گفتم امان از جهل امان از جهل امان از جهل ...

نوشابه فروکتوز خالص داره و فروکتوز پدر صاحب کبد رو در

میاره ...

چون از بین تموم اجزای بدن فقط کبد می تونه این لامصب رو

از بین بیره

23. روغن فقط گنجد و زیتون و روغن دمبه ... سمع روغن

افتابگردان نرو که بعدا سرطان میگیری یا فسار خون.

24. چایی نه. فقط دمنوش... دمنوشم باکشمش فقط. نه با
قند.

25. آگه قهوه یا لاته می خورید... بدون شکلات بخورید.
من خودم هر روز لاته میخورم.

26. من نتیجه دستمه!

حرف الکی نمیزنم.

بچه ها...

روش من تو لاغری و خوش اندام شدن و سلامتی... اصلاً ورزش

کردن و کالری شمردن و از این مسخره بازی ها نیست.

روش من تو لاغری و خوش اندام شدن و سلامتی و همه چی

... فقط کنترل سطح انسولین هستش.

شخصاً بعد از مطالعات فراوونی که داشتم به این نتیجه

رسیدم که آگه این یکی رو درست بکنی بقیه چیزا اتوماتیک

حله.

یعنی پایین آوردن سطح انسولین حتی به لاغری هم کمک
میکند... چون انسولین بالا باشه هر چی میخوری میره و چربی
دور کبد میشه!

27. تموووووووووووووووووووووووووووووو بدبختی های بشر بخاطر بالا

بودن سطح انسولین هستش.

28. ولی سُکر قهوه ای ممنوع.

کلا دور سُکر رو خط بکش و دنبال جایگزین نباش.

نوسابه بدون قند هم ممنوع.

کلا ممنوعه این چیزا.

خواهش میکنم دنبال دور زدن قوانین نرید.

برای کیک درست کردن... کیک موزی درست کنید.

29. هر چیز کربوهیدرات داری از نوع درستکاری شده هم

ممنوعه.

مثل اش رشته و ماکارونی و پاستا و... ممنوعه.

و تموم چیزای شیرین دستکاری شده ممنوعه.

مثل زله..

در ضمن ماسک و دوغ و همه ی لبنیات شیری مجازه.

ولی بستنی نه... چون شکر میریزن.

در ضمن...

خورشت و همه چیزای سرخ کردنی باید با روغن سالم زیتون و

کنجد و روغن حیوانی درست بشه.

اگه میخواید ورزش بکنید... قبل ساعت ۱۲ اینکارو بکنید. نه با

شکر بد.

آجیل هم مجازه.

بخورید.

میوه هم اوکیه.

درسته قند داره... ولی فیبره داره و خیلی بهتره.

30. هرگز چایی نخور. فقط دمنوش بخور.



31. چایی آهن بدن تو میکشه تو مستراح خخخ.

32. دنبال یفک سالم و رژیم نرو.

اینا همه کثافته.

کلا یفک رو فراموش کن 😊

یه چیزم میگم برای کسانی که پولشودارن.

اگه وضع مالیت خوبه سرخ کن هوا یز بگیر... و غذاها تو با هوا یز

سرخ کن.

بدون به قطره روغن میتونی مرغ بخوری یا گوشت سرخ کنی.

کلا سرخ کردنی هات همه سالم میشه.

33. زردالو و توت و آلو و اینها همه اوکیه.

لواشک و ترشک هم اوکیه.

کلا همه میوه ها اوکیه.

فقط سیب زمینی خیلی کم بخور.

چون کربوهیدرات خالصه.

34. بیتزامنوع.

ولی 3 ماه به بار بخوری عیبی نداره.

صرفاً فقط برای اینکه بهت سخت نگذره تو دوره.

35. قبلاً چقدر به بدنمون بی احترامی می کردیم...

سوسیس و فلافل و کالباس و همبرگر و بیتزا... همش سم

بود...

36. من مطالعات پزشکی زیاد داشتم و اینو با جرات بهتون

میگم که روزه گرفتن تو ماه رمضان در ایران یعنی کسک.

روزه گرفتن ماه رمضان تو ایران یعنی مسخره بازی.

چون صبح بلند میشن فقط کربوهیدرات می خورن و غروب

که افطار شد فقط قندیجات می خورن.

اصلاً از لحاظ پزشکی این درست نیست و یه جورایی مسخره

بازی.

خدایا ممنونم که منو از جهل نجات دادی که بتونم این چیزارو

متوجه بشم.

بین...

با ترک شیرینی جات این اتفاقات خوب تو بدن میوفته:

زیبایی پوست

درمان گرسنگی کاذب

درمان سرطان

درمان چاقی

درمان کبد چرب

کاهش کورتیزول و خواب راحت

درمان دیابت

درمان فشار خون

درمان تری گلیسرید بالا

درمان آلزایمر

...و

ولی این اتفاقات خوب کی می افتد؟

عزیز...

این اتفاقات خوب زمانی می افتد که اون چرتو پرتایی که گفتم

رو نخوری.

37. هورمون رشد دقیقاً نقطه مقابل ترشح انسولین

هستش.

زمانی که انوسولین تو بدن زیاد باشه... هورمون رشد اصلاً
ترشح نمی‌کنه....

38. یاد این افتادم که اگه بچه جاق به دنیا بیاد میگن این

بچه سالمه 😊 هه....

39. شاید بگی رضا.... خب.... چرا ترک قند و شکر رو دکترا

نمیگن و تلویزیون اینارو تبلیغ نمیکنه؟

جواب:

به خاطر اقتصاد هستش....

شما هر چقدر فست فود بخورید و مریض بشید به نفع بعضیا

هستش...

شما هر چقدر آتو آشفال بخورید به نفع بعضیا هستش....

شما هر چقدر بیمار بشید برای صنعت داروسازی و فروش دارو

خوبه.

پس چرا باید بگن اینارو؟

معلومه که نمیگن.

تا همین چند سال پیش هم نوسابه تو تلویزیون تبلیغ

می شد..

هه...

بین...

اگه جاق هستی... حق نداری بگی من انرژی ندارم...

خنده دارترین چیزی که من بعد از بعضی هامیسنوم اینه که

یه کسی چربی تو بدنش زیاد باشه و بگه من انرژی ندارم.... پس

برم غذا بخورم.

خب...

اگه انرژی نداری.... پس چربی های دور شکم برای چیه ????

اینارو میگی چون معتاد سدی به غذا و برای لذت و ترشح

دوپامین غذا میخوری.

عین معتادا.

هی غذا می خوری موقتاً سیر می‌شی باز بدنت میره تو غذاسوزی و
باز انسولین زیاد می‌شه بدنت دوباره غذا می خواد و باز دوباره
غذا می خوری و باز دوباره صرفاً سیر می‌شی و باز بدنت میره تو
غذاسوزی و باز دوباره بدنت غذا می خواد و الی آخر...

میدونی چرا؟

چون انسولین تو بدنت هی داره کار می‌کنه و تو سیر نمی‌شی و
تو با هر بار غذا خوردن میزان انسولین رو میبری بالا و نمی‌داری
بدنت انرژی رو از چربی بگیره...

بین...

یه ذره چربی بدنت... برای تغذیه یه روز کامله کافیه تا بهت
انرژی بده.

ولی باید بذاری بدن بره سراغش...

ماها با میان وعده های متعدد نمی‌ذاریم!

اقتصاد یعنی همین...

بین...

گول نخور.

باورکن باورکن نمک خیلی بهتر از سُکره.

در صورتی که به ما گفتن نمک بدتر از سُکره.

سُکر سمه!

40. بعضیا کلی پول خرج می‌کنن که معده شونو کوچیک

کنن... ولی من به صورت کاملاً طبیعی معدم کوچیک شد 😊

41. هر وقت به این حرف‌های من شک کردی به ۲۰۰ سال

پیش فکر کن.

مگه ۲۰۰ سال پیش سوپرمارکت بود؟

مگه ۲۰۰ سال پیش رستوران بود؟

مگه ۲۰۰ سال پیش یخچال بود؟

مگه ۲۰۰ سال پیش این همه میوه بود!

پس مردم اون زمان چه جور زندگی می‌کردن؟

پس چرا مردم اون موقع از من و تو خیلی سالم تر بودن ؟

کلا سعی کن غذا کم بخوری...

اینجوری قوی تری...

اوناته تهش به روز غذا می خوردن و چند روز غذا نمی خوردن و

به راحتی هم زندگی می کردن و اصلا مریضی های این دورو

زمان رو نداشتن.

خواهش می کنم به ۲۰۰ سال پیش زیاد فکر کنید.

اینکه هر روز این همه غذا می خوری اصلاً طبیعی نیست.

طبیعی اینه که کم غذا بخوری و اتفاقاً خیلی هم انرژی داشته

باشی.

ماها به جوری سدیم که از غذا خوردن هی می خوام لذت

ببریم.

انگاری خیلیا لذت دیگه ای رو جز خوردن ندارن.

باور کن دارم راست میگم.

حتی قرارهای کاری خیلی ها تو رستوران و کافه هستش...

اینا همه بیماره...

اینا طبیعی نیست...

طبیعی اینه که ۴۸ الی ۷۲ ساعت غذا نخوری و فقط آب و نمک

بخوری و کاملاً هم سر حال باشی.

این طبیعیه.

طبیعی اینه که قرارهای تو پارک باشه تا قدم بزنی و از طبیعت

و صدای گنجشک ها لذت ببری و حرف بزنی.

چرا همش تغریحات باید تو رستوران باشه؟

چرا پیاده روی تو پارک نباشه؟

هه...

42. در ضمن؟

هیچ وقت آبه میوه رو نگیر.

آبه میوه میشه همون قند.

بین؟

هر میوه ای خواستی بخوری با خود محتویاتش بخور تا اون
میوه رو با فیبر بخوری.

43. انقدر بدنت رو تنبل بار آوردی که برای انرژی به دست

آوردن هیچ سری به انبار نمی زنه (چربی هاست) کلا فراموش کرده

این کارو بکنه.... و الانم طبق عادت بدنت برای انرژی

خواستن فقط ازت قند بجات می خواد.

لطفاً به بدنت اینو بفهمون که: برای انرژی خواستن باید به

چربی هاست سربزنه.... نه اینکه ازت به آدم قند سوز بسازه که

همیشه هم بی حاله.....

44. امام زمان سربازیه سرباز یوست کلفت و قوی و فرزو چابک

می خواد.

نه به سرباز سکر خور که حال نداره و زود خسته میشه.



45. تموم بیماری‌های گوارشی قلبی پوستی عروقی مامایی
کلیه‌ای روده‌ای کبدی نازایی ارتویدی مفصلی حتی دلیل طلاق
بین زوجین حتی مهار نکردن گرگ‌هاتون... دلیل چاقی
دلیل قوی نبودن اسپرم و دلیل تموم بدبختی‌ها و بیماری‌ها
قند و شکره...
حتی مشکلات روانی و روحی هم به خاطر قند و شکر.
دلیل افسردگی و سست بودن استخوان‌ها... قند و شکره...
مشکل زانو لگن تندخویی تند تند رانندگی کردن عصبی بودن
مودی بودن همه اینا به خاطر قند و شکره...
اینکه دندونات به درد نمی‌خوره ریخته سیاه شده... دلیل

مشکلات مو و پوست و ... همه چیز به خاطر قند و شکره ...

اینکه چسما ضعیفه به خاطر قند و شکره .

46. شما دخترا همه چی بدنتون بستگی به هورمون هاتون

داره .

بین ...

میخوای کند بزنی به تموم هورمون هات ؟

بس :

قند و شکر بخور!

هه ...

ولی آگه میخوای تمامی هورمون هات درست بشه ... قند و

شکر رو حذف کن ... بعدش قول میدم زندگیت از لحاظ

سلامتی دگرگون بشه

47. شما از هر نظر بررسی کنی می بینی که تموم بیماری های

آدما به خاطر قند و شکره ...

ولی چیزی که برای من خیلی جالبه اینه...
طرف دیابت داره ولی بازم قند و سُکر می خوره...
توجهشم اینه که من انسولین می زنم تهش...
هه...هه

بایه دختری صبح تا شب به پوستش کلارن می زنه... در
صورتی که اگه قند و سُکر نخوره... خود بدنش کلارن تولید
می کنه...

می خوام به حرفی بزnm که خیلی مهمه...
من قبلا فکر می کردم خیلی از آدما که بیماری دارن... به خاطر
امتحان زندگی سونه...

ولی الان حرفمو صد در صد پس می گیرم...
خدا برای شما بیماری نمی خواد.
بی خودی کردن خدا نندازید...
خودتون خودتونو بیمار میکنید.

48. اینکه کسی سخت مریض میشه و دهنش سرویس میشه

تا مرگش فرامی رسه... در ۹۹ درصد مواقع تقصیر خودشه.

49. هرکسی با تو دوره ترک قند و شکر بگیره... خیلی راحت

میمیره و اصلاً درد نمی کشه.

خیلی راحت در کمال سلامت سر میذاری رو بالش و میای

پیش خودم.

نه اینکه مثل بقیه ذره ذره آب بشی تا مرگت فرا برسه.

زندگی اینجوری به درد نمی خوره...

ما قراره عین باتری آکالاین باشیم...

باتری آکالاین تا لحظه آخر قدرت داره و بعد در یک لحظه

تموم میشه.

ولی باتری معمولی اینجوری نیست و ذره ذره تموم میشه...

ما قراره باتری آکالاین باشیم و تا لحظه آخر سالم باشیم و

خیلی راحت سر رو بالشت بذاریم و بریم پیش خدا.

تمام.

50. چرا رفتی واسه بچه‌ها شکلات و شیرینی و بستنی خریدی؟

چرا رفتی به بچه‌ها شکلات دادی؟

چرا محتادشون کردی؟

چرا این گناه بزرگ رو مرتکب شدی؟

چرا کثافت دست بچه دادی؟

چرا واسه بچه‌ها کیک درست کردی؟

51. طرف شیرینی فروشی داره و به مردم تو پیچش آموزش

شیرینی پزی میده... بعد میگه من کدبانوی نمونه‌ام... بیا ۲

میلیون بده ثبت نام کن تا تو هم کدبانو نمونه برای شوسوی

خودت بشی خخخ.

اون پیچ شیرینی درست کردند بخوره تو اون سر!

اسمشم گذاشته بانو...

تو بانو نیستی تو شیطانی... که برای شوهرت هر زهر ماری

درست می‌کنی و به اسم شیرینی میدی بخوره...

شما هم مثل من مطالعات پزشکی خودتونو زیاد بکنید متوجه

میشید که قند و شکر چه بلایی به سر ما میاره.

مادر همه ی بیماری‌ها قند و شکره.

52. بین چقدر مردم جهل دارن و نفهم هستن که تو بین

الحرمین بین مردم شکلات بخش میکنند..

عین اینه که تو بین الحرمین بین مردم سیگار بخش کنی....

53. هیچ وقت دست هیچکس شکلات نده.

تو اعیاد ائمه شکلات بخش نکنید.

تو حرم امام رضا نبات بخش نکنید.

من خودم این گناه بزرگ رو مرتکب شدم و دیگه این کارو

نمی‌کنم.

من جاهل بودم و گناه جاهل رو خدا می‌بخشه.

امام رضا چقدر ناراحت می‌شه از این کار 😞
خواهش میکنم تو حرم نبات پخش نکنید.
خواهش میکنم.

54. میوه‌ها خوبه سُکرو قندشون.

درسته نباید زیاد روی کرد... ولی من با حد نگه داشتن و میوه
خوردن اوکی هستم.

چون میوه‌ها فیبر دارن.

بذار فیبر رو برات توضیح بدم تا بفهمی چیه...

درسته در میوه‌ها قند هست ولی فیبر میاد و گلوی قند رو

می‌گیره و نمی‌ذاره که تو بدن ما سریعاً آزاد بشه و هرکاری دلش

بخواد بکنه....

فیبریه جورایی رفیق ماست و میاد ذره ذره قند رو در بدن ما آزاد

می‌کنه.... جوری که انسولین اذیت نمی‌شه سرش...

55. الهی سُکر که لکه های پُوستیم و جوشام داره کم میسه.

الهی سُکر که بدنم داره روز به روز بهتر تر میسه.

الهی سُکر که سرگیجه ندارم.

الهی سُکر که سُکمم چربیش کمتر شده.

الهی سُکر که چربی دور کبدم داره به گرم به گرم کمتر میسه.

الهی سُکر که قند و سُکر نمیخورم.

الهی سُکر که پوستم داره سفید میسه.

سُکر گزار باشید.

کمال گرایی نکن.

ذره ای نتیجه دیدی تحسین کن.

چون تحسین کنی نتایج بیشتر میاد سمتت.

کلا این به من ثابت شده که:

هر چیو تحسین کنی... بیشتر سمتت میاد.

ویه خواهش:

آگه کنارِ پدرِ مادرِ زندگی می‌کنی..
زیبِ دهن‌تو ببند و براسون توضیح نده.
چون اونا قانع نمیشن.
و خودتم گند میزنی به روابطت.
کلا ساکت شو و با نتایج حرف بزنی.
مسئله بعضی از شماها اینه که نتیجه نگرفتید و بعد برای بقیه
حرف میزنید... خب این غلطه دیگه.
بذار نتایج حرف بزنی.
صبور باش.

56. به پدرِ مادرِتون دروغ نگیذ... ولی تقیه کنید.

تقیه همون دروغ میسه برای جان سالم به در بردن و هیچ
موردی نداره.

ما با ترک شیرینی جات داریم جان سالم به در میبریم.



57. اکثراً دیابتی ها پرهیز ندارند.

نمیدونم دقت کردید یا نه...

ولی به دیابتی ... ولس کنی حتی دیگ رو هم میخوره!

هی میخورن و تهش به هاج میرن...

من قسنگ فهمیدم اینو...

کسی که دیابتی هستش... این کلا لذتس فقط خوردنه.....

داستم به تحقیقی می خوندم...

متوجه شدم از بین دیابتی های کل کشور... اکثراً یزدی

هستن...

یعنی استان یزد بالاترین میزان دیابت رو داره....

سوال ...

به نظر شما چرا؟

حالا فهمیدی جریان چیه ...

بذار بگم.

یزد معدن تولید سم و شیرینی هستش.

اینا فقط دارن زهر ماری میخورن.

یزدی ها شیرینی خورن ...

بخاطر همینه اکثر دیابتی ها یزدی ان.

قطاااااااااا

باقلواااااااااا

و دریک کلام حاج خلیفههههههه

قطاب یزدی

گزیزد

سوهان یزد

اونا هم قندیجات زیاد میخورن.

بگذریم.

درکل جیک جیک مستونست بود فکر زمستونست بود؟

هر بیماری و هر بلایی که سر او آمده به خاطر قند و شکر بوده.

یا مستقیم مربوط به قند و شکر بوده یا غیر مستقیم ولی حتماً

یک اثری از قند و شکر هست.


تا ترکش نکنی اصلاً نمی فهمی من دارم چی میگم.

58. من به لیستی از ضررهای قند و شکر تهیه کردم که حاصل

کلی تحقیقات منه.

خیلی زیاده..... ولی ۵۰ تا رو براتون نوشتم.

این ۵۰ تا همشون مبنای علمی داره و هیچ کدام احساساتی

نوشته نشده. می تونید برید تحقیق کنید  

۱- سیستم ایمنی بدنو از کار میندازه.

۲- تعادل املاح و مواد معدنی بدن رو بهم میزنه.

- ۳- ترشح بیس از اندازه هورمون آدرنالین
- ۴- باعث بی حوصلگی می‌شود
- ۵- هوش رو ضعیف می‌کند.
- ۶- سیستم دفاعی بدن رو ضعیف می‌کند
- ۷- تری‌گلیسیرید رو بالا می‌بره!
- ۸- شکر به کلیه آسیب می‌زنه. عامل اصلی ایجاد سنگ کلیه
مصرف شکر.
- ۹- عامل اصلی سنگ مثانه مصرف شکر.
- ۱۰- شکر باعث بالا رفتن کلسترول می‌شود.
- ۱۱- شکر عنصر کرم و مس بدن رو کاهش میده
- ۱۲- شکر در جذب شدن کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می‌کند.
- ۱۳- شکر عامل اصلی سرطان... از جمله سرطانهای سینه و
پروستات و کلون و رکتوم....
- ۱۴- شکر مقدار گلوکز خون رو بی جهت افزایش میده

۱۵- شکر باعث ضعف شدن بینایی می‌شود.

۱۶- شکر باعث باریک شدن رگهای خونی و در نهایت سکتو

می‌شود.

۱۷- شکر باعث ترش کردن معده می‌شود.

۱۸- شکر باعث بیماری قلبی می‌شود.

۱۹- دلیل پیر شدن و سفید شدن مو و چین و چروک پوست به

خاطر خوراکی‌های شیرین.

۲۰- قند اعتیاد آورده!

۲۱- شکر عامل پوسیده شدن دندانهاست.

۲۲- شکر عامل اصلی چاقی.

۲۳- شکر عامل آرتروز مفاصل.

۲۴- یکی از عوامل اصلی بیماری آسم... مصرف شکر.

۲۵- شکر باعث آباندرسیس می‌شود.

۲۶- شکر عامل اصلی یوکی استخوان.

۲۷- سُکر آب بزاق دهان رو اسیدی می‌کنه و برای دندونا ضرر داره...

۲۸- سُکر میزان ترشح هورمون رشد رو کم می‌کنه. هرکسی رو دیدی که قدش خیلی کوتاهه بدون قند زیاد خورده.

۲۹- سُکر عامل اصلی بالا رفتن فشارخونه.

۳۰- سُکر ساختار پروتئین ها رو به هم میزنه ... بخاطر همین بدن قادر به جذبش نیست.

۳۱- آلرژی به مختلف نتیجه مصرف سُکره.

۳۲- دلیل اصلی آگزام مصرف سُکره

۳۳- آب مروارید چشم به خاطر مصرف سُکره.

۳۴- سُکر ساختمان DNA رو می‌سکنه و تخییرش میده... که در نتیجه سلولها سرطانی میشن.

۳۵- سُکر عامل اصلی سرطانه.

۳۶- سُکر فعالیت هورمون ها رو بهم می‌زنه.

۳۷- مصرف شکر انعطاف پذیری ماهیچه ها و اندام بدن رو کم می‌کنه.

۳۸- شکر باعث افزایش تقسیم سلولهای کبد و سرطان کبد می‌شه.

۳۹- شکر مقدار چربی کبد رو زیاد می‌کنه.

۴۰- شکر اندازه کلیه ها رو بزرگ می‌کنه.

۴۱- اختلال در کار پانکراس از اثرات شکره.

۴۲- عامل یبوست و خشکی روده شکره.

۴۳- سردردهای بی‌موقع و بی‌دلیل و میگرن ... به خاطر

مصرف شکر... (مثل شیرینی کیک و خیلی از این چیزهایی که

گفتم نخورید)

۴۴- شکر امواج مغزی دلتا- آلفا و بتا رو زیاد می‌کنه... که تهش

نتیجه اش این میشه که قدرت تمرکز و قدرت تصمیم گیری رو در

توازین میبره...

۴۵- عامل اصلی افسردگی شکره.

۴۶- شکر ریسک بسته شدن رگهای خونی رو زیاد میکنه...

۴۷- آلزایمر که با حواس پرتی های کوچیک شروع می

شه... بخاطر مصرف شکره.

۴۸- مصرف بیش از حد قند و شکر مقاومت در برابر هورمون

لپتین رو موجب میشه.

۴۹- بی دلیل حس گرسنگی بهت میده.

۵۰- و... افزایش تری گلیسیرید و چربی مضر خون از عوارض

مصرف زیاد شکره.

هه...

ای لعنت خدا بر شکر و قند.

فکر شو بکن...

این همه مواد مغذی و این همه ویتامین و این همه چیزهای

خوب می خوری ولی شکر و قند میاد و اثر همشونو خنثی

می‌کنه....

میگم؟

مگه توی دین ما نیومده هرچی ضرر داره باید بذاریش کنار؟

خب الان من به شما ثابت کردم این ضرر داره...

نباید بخوری دیگه...

حالا تا دیروز نمی‌دونستی اسگالی نداشتم.

ولی حالا که می‌دونم واقعا باید ترک بکنی.



59. حتی اگه لاغرترین انسان روی کره زمینم هستی.. بازم

قند و شکر نخور...

بین...

نسکافه و سس سُکرداره و خوب نیست.

بعضی هامیگن رضا؟

چجوری به بچه هامیگیم سُکلات نخورن؟

جواب:

خودت نخور اون بچه هم نمیخوره.

یا براش توضیح بده که سمه و ضرر داره برای بدن.

برای بزرگرا هم خودت نتیجه بگیری کافیه.

بقیه به مرور از نتیجه زندگی رنگ میگیرن.

60. مطمئنم تویی که ازیه چیپس نمیگذری عمراً از گناه های

لذیذ بگذری.

61. هرکیو دیدی مریضه... سُک نکن یه لایف استایل استباه

داشته که الان اینجوری شده...

وگرنه... طبیعی اینه که تا ۹۰ سالگی صاف و قوی و ساد و سالم

باشی 😊

عین باطری آکالاین .

هرکی که مریض شده ... مقصر خودشه ...

برای این حرفم دلیل دارم ...

دلیلمم اینه:

اگه دقت کنی ... با اینکه مریضه ... اما بازم داره همون چیزایی رو

میخوره که بیمارش کرده 😊

پس هیچ نا عدالتی در کار نیست .

طرف خودش خودشو مریض کرده .

وگرنه خدا براش نخواستہ بود

62. باور کن اگه با پول هایی که خدا بهت میده چیزای سالم

بگیری ... خدا به پولت کلی برکت میده و زیادش می کنه .

خدا عاشق کسی هستش که برای سلامتیش ارزش قائل

میشه .

به خاطر همین بهت پول بیسترمیده تا چیزای خوشمزه و
سالم بیستری بگیری.

هرکی با پولایی که داره به فکر سلامتی خودش باشه... من این
قول رو بهت میدم که... خدا پول بیستری بهت بده.
این وعده خداست تو قرآن که آگه کارای بد نکنی... من هر
چیزی که داری رو بیسترمی کنم برات.
بزرگترین کار بد خوردن قند و شیرینی و...

63. من ۱۰ سال تموم روی روح خودم کار کردم و چیزهایی رو

درست کردم که حتی خود مبلغان دین می گفتن این دیگه
درست نمیشه و راهی نداره... اینو دیگه آگه انجام داده باشی
خدا تو رو نمی بخشه... این کارو آگه کرده باشی دیگه راهی
نیست... و...

آره...

من ۱۰ سال با چیزهای خیلی مختلفی جنگیدم و هرگز

محدودیت رو نپذیرفتم و می‌دونستم برای هر مشکلی راه حلی
هست....

و ذره ذره روح خودمو نجات دادم و ... خدا رو صد هزار مرتبه
سُکر.... این روزها از لحاظ آرامش در بهترین وضعیت ممکن
هستم و برای هر چیزی راهکار پیدا کردم و خودمو نجات
دادم. زمانی که من شروع کردم به ساختن روح
خودم.... همین مبلغان دین حرفشون مانع رشد من
میشد. چون تو حرفشون چرت زیاده.

64. بهترین دکتر خداست و خدایی که من در ذهنم پیدا کردم
برای تمام دردها درمان گذاشته.

65. هر کسی گفت نمی‌شه... انگیزت بیشتر بشه که... میشه.
حتی اگه پروفیسور فلانی گفت این درمان نداره.... بگو گور پدر
ای پروفیسور.... من درمانشو پیدا می‌کنم.

66. دونات رضوی ... چیزی که دور حرم زیاد فروخته

میشه ... این گناهه ...

اونی که خدا بهش حکمت داده باشه ... میدونه که این ها با سم
دادن به زائر ها هیچ فرقی نداره .

67. دختری که پسر بازو اهل زنا و اهل سکس حرام و اینجور

چیزا باشه ... هر چه قدرم با پسرای مختلف دوست باشه و کار بد
بکنه ... بر اش مهم نیست ...

ولی دختری که روحش سالم باشه ... وقتی به ذره با پسر نامحرم

چس میکنه ... از شدت عذاب وجدان تا چند روز گریه میکنه .

دلیلش مشخصه ...

چون روحش سالم و پاکه ... تا یکم سیاهی توش

میره ... حالش بد میشه ..

عین همین قضیه تو مسائل جسمی هم هست ...

جسم هر چقدر پاک بشه... نسبت به غذای کثافت بیشتر
واکنش نشون میده...

68. قند و شکر باعث جذب اجنه و شیاطین هم میشه.

باور کن کلی پسر و دختر نظر گذاشته که رضا از وقتی قند و شکر رو

ترک کردم انگاری خود ارضاییم درمون شد.

یا میگن شهوتم درست شده.

عجیب نیست انصافا؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

انگاری قند و شکر مورد علاقه اجنه هستن و رو جسم و روح ما اثر

میدارن.

این حرفای منو اصلا نمیفهمید...

این حرفای منو بعد ترک قند و شکر و شیرینی جاب و ترک روغن

و... قسنگ متوجه میشی... که انگار ذهنت ارومتر شده... و

بدنت آرامش گرفته... و حالت بهتر شده...

همه اینها علامت خروج شیاطین از جسم و روح ماست.

69. من اصلاً خودمو دوست ندارم و آگه من خودمو دوست

دارم فقط به خاطر اینکه در مسیر خدا و اهل بیتم.

70. خدایا سگرت بابت این آرامشی که داریم و می‌تونیم با

خیال راحت و بدون دغدغه روی روح خودمون کار کنیم.

واقعا زندگی ما پر از آرامشه و نباید این آرامش رو خراب

بکنیم.... چون ما اومدیم تو این دنیا که روحمون رو بزرگ

بکنیم و بعدش بریم اون دنیا.

وقتی تو زندگی آرامش نباشه واقعا آدم نمی‌تونه با تمرکز روی

روح خودش کار کنه.

خدایا... کمک کن تو این دو روز زندگی... روحمونو زودتر پرورش

بدیم و در بهترین وضعیت خودمون به ملاقات پیامیم... جوری

که پاکیزه و تمیز شده باشیم و از تموم چالش هامون عبور کرده

باشیم و در ساسو گرفته باشیم

خدایا ما رو از تاریکی و جهل و نادانی و نفهمی نجات بده و به

زندگیمون امنیه و آرامش بیستری عطاکن تا با خیال
راحت تری روی مراتب روحی و جسمی خودمون کارکنیم و
پیشرفت کنیم.

خدایا به ما آرامش بیستر عطاکن و ما هم قول میدیم که قدر
آرامش رو بدونیم و آرامش برامون تکراری نشه و بدونیم که این
آرامش برای چیه....

خدایا تو این آرامش رو نازل کردی تا ما کتاب بخونیم مطالعه
کنیم پیشرفت کنیم سخندانی گوش بدیم تمرکز کنیم تفکر کنیم
تدبر کنیم تا روحمون رو بزرگ و غنی بکنیم... نه اینکه از این
آرامش دل زده بشیم و بریم کارهای بد انجام بدیم و قدرشو
ندونیم...

خدایا ما رو به خاطر تموم کارهای استباهی که کردیم و قدر
آرامشمون رو ندونستیم به بزرگواری خودت ببخس.
خدایا حفیظ من و تموم بچه های سایه و کانال باش.

خدایا من به این نتیجه رسیدم که هر چه قدر بگذره زندگیم زیباتر
می‌شه و این برام نوشته شده ...

فقط باید تلاش کنم و اینو بپذیرم که هر چیزی که الان هست
برای من عالییه.

71. امام علی علیه السلام:

زندگی رو برای خوردن نخواه... بلکه خوردن رو برای زندگی
بخواه...



72. انسولین ادمو چاق میکنه... بخاطر همینه کسانی که

دیابت نوع ۲ دارن هی میخورن ولی سیر نمیشن... دلایلش

اینه که انسولین تو بدنشون زیاد ترشح میشه و چون بدنشون هم به انسولین واکنش نشون نمیده اینا عملا هرچی میخورن سیر نمیشن... احساس گرسنگی میکنن... ولی تو بدنشون انسولین کارایی خاصی نداره که بیاد غذاها رو بیره تو سلول ها تا تغذیه بشن... این اتفاق تا زمانی که بدن مقاومت نشون بده به انسولین ادامه داره. برای درمان مقاومت به انسولین باید فستینگ کرد تا کم کم انسولین از اون حالت خنک بودن در بیاد... ولی متاسفانه کسانی که دیابت نوع ۲ دارن... نه تنها این کارو نمیکنن... بلکه ماسه مالی میکنن و به جای اینکه مقاومت به انسولین رو از بین ببرن میرن قرص انسولین میزنن تا انسولین بیستری به خودشون تزریق کنن و شیر تو شیری میشه تو بدن...

73. پیاده روی روزانه برای من ورزش نیست... بلکه به حالت

معنوی داره... چون مدام با خدا حرف میزنم و خیلی سبک

میشم...

74. کبد عزیزم... منو حلال کن که... موادی میخوردم که

تو ش فروکتوز داشت...

75. من فکر میکردم قهوه ضرر داره... ولی قهوه برای تنظیم

قند خون و پیشگیری از دیابت و تصفیه کبد عالیه...

ولی روزی بیسترازیه کاپ نه!

برو کافه و بگو جلو چشات قهوه رو خورد کنن و بهت بدن و

بسته بندی خرد شده نگیر... و تو خونه خودت با دستگاه درسته

کن.

و سر قهوه رو ببندید که هوا تو ش نره و دور از نور خورشید تو

یخچال نگه دار..

76. وقتی آدم گناه هاشو میذاره کنار و از درون پاک میشه و تو

زندگیس هم از نظر جسمی پاک میشه... به صورت اتوماتیک

کوهی از آرامش به سمتت سرازیر میشه که واقعا بدون دغدغه

خاصی میتونی برای آیندت و زندگی و دنیا و آخرت تلاش

کنی و خودتو بهترین برای خودت و امام زمان و خدا کنی... ولی

این آرامش اگه استفاده نشه... به صورت اتوماتیک باعث

ناسیاسی میشه و آدم به جورایی از این آرامش خسته میشه و

حوصلش سر میگیره... چون آرامش به سوخت هستش که

باید تبدیل بشه.

اینکه چجوری از این آرامش استفاده کنی.. بستگی به این داره

که تو زندگی دنبال چی میگردی دقیقا... به هر حال هر کسی

هدفی داره.. پس هدف بریز و به سمتشون یورش ببر تا هم

قدر این آرامش دونسته بشه و هم این زمانی که برات به

صورت معجزه وار باز شده قدر دونسته بشه... وگرنه... اینو

خودتم میدونی که بعضی ها اصلا این زمان ها بهشون داده
نمیسه ... چون آرامش ندارن ... آگه آرامش داری ... یعنی زمان
آزاد داری برای ساختن زندگیت ... وگرنه آگه آرامش از بین
بره ... تو حتی یه ورق کتاب نمیتونی بخونی ... چه برسه به
خودسازی! اینکه قدر آرامشت رو بدونی ... رابطه مستقیمی داره
با اینکه از این آرامش چه استفاده ای بکنی ... اینجوری میشه که
بیشتر مراقبتش میشی ... چون برات مفیده این آرامش .

77. مهم: بدن تا تموم چربی های بدن رو نسوزونه ... هیچ

وقت سراغ ماهیچه ها نمیره ... پس خیالتون راحت. شما تو
فستینگ فقط چربی نامناسب از دست میدید ... نه ماهیچه و
عضله!

78. آگه جاق هستی ... به بدن باید یاد بدی که برای غذا

خوردن باید بره سراغ انباری برای تهیه غذاش ... یعنی انبار
چربی. آگه بدن از چربی بدن انرژی و غذا بگیره ... ۱۰ برابر

بیشتر انرژی داری... دلیلشم اینه که چربی تو سلول دیرتر

میسوزه تا قند یا گلوکز.

79. تمامی قرص جوشان هاشیرین هستن... پس حرامه!

80. حتی تو مهمونی ها و تو جاهایی که دعوت سدی و تولد هم

این چیزا رو رعایت کن و شکر و قند و کیک نخور.

81. به هیچ عنوان جو پرک نخورید. چون به سدت تسویه

میشه... به جاش جو کامل بخورید.

به خصوص تو سوپ جو پرک نریز... بلکه جو کامل بریز.

82. با شکم خالی قهوه نخور...

83. روزی یه دونه یا دو تا تخم مرغ بخوری عالیه. به طرز

عجیبی تخم مرغ عالیه!

سویا خیلی اصلاح زنتیکی میشه... پس نخور

همبرگر سوسیس کالباس اینا همه ممنوعه....

تموم سس های مایونز و کچاپ اینا همه ممنوعه چون شکر

داره و فروکتوز.....

تمامی آدامس‌ها ممنوع. چون سُکر داره...



84. سیگار کشید هم به مدت مد بود. منظورم ۱۰۰ سال

پیشه. اون موقع ها همه به هم سیگار تعارف میکردن و سیگار
تعارف کردن نشونه احترام بود.... ولی بعدا کشف شد که چقدر
ضرر داره...

همین اتفاق شک نکن برای شیرینی هم میوفته...

الان هر جا بخوای بری شیرینی میبرن با خودتون... این یعنی

تعارف کردن همون سیگار!

گول تَسے قند خون رو نخور...

انسولین تو خونے بالاسے بخاطر همین قند رو کم نشون
میده.

گول نخورِس...

85. باترک چیزای بد... از چیزای خوب خوشے میاد... من از

وقتی قند و سُکرو این سم هارو ترک کردم... عاشق نون سبوس

دارگندم سدم 😊

86. اول خودتو سرباز امام زمان کن... بعد عین خودتو تکئیر

کن....

87. یه قانونی هست که میگه تو آگه غذا های سمی و اسغال

نخوری... بعدش اتوماتیک از چیزای سالم خوشے میاد.... و

برعکس هم هست... تو آگه چیزای ناسالم بخوری... اتوماتیک

از چیزای سالم بدت میاد...

88. بعضی ها سه برابر منو تو برای ورزش و لاغری و سلامت

بدن تلاش میکنند... اما چون نمیخوان دست به غذاهاشون

و تغذیه خودشون بزنن... تهش نتیجه خاصی

نمیگیرن... هه... میدونی... آدما حاضرن بمیرن... ولی تغییر

نکنن!

اگه پولاتو صرف چیس بفک پاستیل نوسابه و... این چیزا

نکنی... میتونی نون یز بخری یا میتونی روغن های سالم

بخری یا میتونی کلی چیزای سالم بخری و نوش جان

کنی... ببین... هر چقدر برای سلامتی خرج کنی.. پس فردا

مریض نمیشی و الکی درد هم نمیکشی و وقتتم هدر نمیدی تو

داروخونه و دکتر و این چیزا... خود دانی....

89. شما اگه هر چقدر استدلال و دلیل بیارید که نوسابه ضرر

داره.... وقتی خدا قلب کسیو برای هدایت باز نکرده باشه

.... اون شخص.... هیچ کدوم از حرفای تو رو نمی فهمه...

بین....

آدم از یک نوشابه نمی‌تونن بگذرن... بعد چه جوری از چیزای

دیگه بگذرن...

بین....

قطعا کسی که نوشابه می‌خوره نمی‌تونه دوست خوبی برای تو

باشه...

آدم رو بشناس... از نوشابه خوردن یا نخوردن....

90. قطعا کسی که روی روح خودش خوب کار نکرده... ترس و

غم و استرس و اضطراب و کلاً حالت‌های منفی و فکر منفی و کلاً

چیزای منفی تو زندگیش زیاده...

91. نتیجه کلی تحقیق و بررسی من در مورد شناسایی عسل

واقعی از تقلبی: بین.... فقط از آدم با خدا و مذهبی عسل

بخر... کسی که عسلش رو برده باشه آزمایشگاه و انواع اقسام

ایزو هارو مجوزش رو داشته باشه.

از سوپر مارکت و جاهای دیگه عسل نگیر...

از آدم خدا ترس عسل بخر...

92. تو آنگه به گناهاوند افتخار می کردی... هیچوقت دنبال

ترکسوند نبودی...

بقیه همه افکار شیطانیه که بهت نجوا میکنه!

93. تاذره ای بدنیه از لحاظ انرژیکی اندازه یک صدم سانتی متر

بهتر شد... کلی باید خودتو تشویق کنی و خودتو تحسین کنی و

خدا رو شکر کنی تا این اتفاق در زندگی تو بیستدر رخ بده.

94. تا نتیجه نگیری... کسی به حرفات محل سگ هم

نمی ده... پس بیخودی زور نزن... به جاش زیب دهنه تو ببند و

در سکوت تلاش کن...

95. بعضی هامنتقد من هستن.

روش بقیه شاید این باشه که بشینن جواب بدن و بحث

کنن...

ولی سیاست من همیشه سکوت بوده و هست و خواهد بود.

نه اینکه جوابی نداشته باشم... نه... دارم.

ولی من آگه و قتمو هدر بدم به شدت احساس گناه می‌گیرم...

میگم رضا چرا ۳ دقیقه از وقتتو صرف این کردی...

تو چرا وقتتو برای این چیزا گذاستی...

96. نگو الهام بهم گفت برم شیرینی و قند و این زهرماری هارو

بخورم! بگو شیطان گولم زد. الکی اسم الهام رو وسط نیار. هر

وقت شکلات و شیرینی و این چیزارو خوردی به شدت خودتو

جریمه کن.

شیرینی بخوری... استهات باز نمیشه... بلکه عین مواد مخدر

بدنت بازم شیرینی جات میخواد و بعد هی میخوری ولی سیر

نمیشی... چون انسولین نمیداره... تهشم بی حال میشی.

بین...

هر کسی میخواد در طول روز بی حال نشه شیرینی جات

نخوره...

97. بسه دیگه.

98. میگم بسه!

99. بسههههههههههه!

100. تمامم 🌸❤️👋😊



حرف آخرم جهت درست کردن نیت:

بین...

نیت خیلی مهمه...

خیلی...

باید نیت از این کارا فقط ظهور باشه.

نه صرفا سلامتی و تناسب اندام و این چیزای مادی بی ارزش...

میگم؟

تو بدن پرزور و آماده و پلنگی دارید؟

اگه داری که دم گرم.

ولی اگه نداری حتماً به فکری به حالش بکن.

چون امام زمان سرباز پلنگ می خواد.

امام زمان به سربازی میخواد که از درون بدنش سم زدایی شده باشه

و چربی های اضافه بدنش رفته باشه...

امام زمان به سربازی میخواد که استایل خوب و عضله ای داشته

باشه...

کسی که قند و سُکر رو ترک کنه و معجزشو ببینه..

امام زمان سربازی میخواد که از لحاظ جسمی خیلی قوی باشه...

یعنی اگه جنگی شد... به جوری تو میدون بجنگه که اصلا نه کم بیاره

نه خسته بشه نه ذره ی تنبل باشه...

سرباز امام زمان از لحاظ جسمی و قدرت بدنی باید کسی باشه شبیه

به خود امام. قوی و پرزور.

امام زمان به سربازی میخواد که از لحاظ جسمی واقعا گلابدیا تور

باشه..

سرباز بدون نیروی جسمانی بدرد نمیخوره...

کسی که دو ساعت پیاده روی کنه خسته میشه... نمی تونه سرباز

باشه....

خب... تو چجوری میخوای بجنگی برا امام زمان؟

تو باید بتونی خودتو توی به درگیری نجات بدی....

امام زمان یکی رو می خواد که مثل چوب خشک نباشه...
امام زمان کسی رو می خواد که هی ولو نشه رو زمین و بگه حال ندارم
و خسته ام!

امام زمان یه کسی رو می خواد که قد بلند و هیگلی باشه.
حتی اونایی که قدشون بیس از حد کوتاهه...
به درد یواسگی رفتن میخورن...
عین اونیه که قدش کوتاهه و والیبال بازی می کنه و خیلی به درد
می خوره اون آخر ایست کنه.
اره...

سرباز امام زمان باید لاغرو چابک باشه.
امام زمان سربازی میخواد که از لحاظ جسمی سالم باشه..
مثلاً درد و بیماری نداشته باشه...
اگه بیمار باشه حال نداشته باشه چجوری میخواد با جسم بیمار
بلندشه سربازی امام زمانو کنه؟

بین؟

امام زمان انتظار داره سربازاں از لحاظ جسم و سلامتی رو فرم و متعادل باشن تا سرعتشون بالا بره و بتونن کاراشون رو خیلی درست و زود و با انرژی انجام بدن ... امام زمان کسی رومی خواد که هم قبل از ظهور سریع و با انرژی باشن و هم بعد از ظهور 😊❤️ و باید قند و سُکر ترک بشه تا بتونه با سرعت پیشرفت و حرکت کنه ... نه اینکه فقط بخوره و گند باشه ...

و ظهور کی رخ میده؟ زمانی که ما ظهور کنیم و تا زمانی که فقط قند و کربوهیدرات بخوریم و به فکر سلامتی نباشم اصلا سرعتی نداریم برای ظهور خودمون! چه برسه به ظهور امام زمانم ❤️

امام زمان ، سربازی رو میخواد که ...

قدرت بدنیش بالا باشه! یعنی اینکه نه فقط بازو و سیکس پک درست کرده باشه ... اتفاقا بعضیا هستن که ریزه میزن ، اما قدرت بدنیشون بالاس .

امام زمان یکیو میخواد که فرز باشه!

تند و تیز باشه.

بدنش سبک باشه که حال بلند شدن از جاشو داشته باشه.

امام زمان یکی رو میخواد که بدنش فیت و رو فرم باشه، که وقتی

بهش نگاه کرد کیف کنه و بگه این از شیعیان ماسه که اینقدر بدنش

رو فرمه!

امام زمان یکی رو میخواد که غذای سالم بخوره و حق النفس به

گردنش نباشه...

امام یکیو میخواد که وقتی میگه

سربااااز بدو...

مثل جت ب [] دوه و خسته نشه...

و بتونه به سلاح سنگینو بلند کنه...

ادم های نحیف بدردش نمیخوره...

امام یکیو میخواد که بدنش مثل سنگ سفت باشه و یکی که خسته

نشہ.

یکی کہ بتونہ تنفس هوازی کنہ تا موقع جنگیدن نفس کم نیاره

.... یا بتونہ توی گرما یا سرما خوب مبارزه کنہ...

یکی کہ بتونہ به چیز سنگین رو بلند کنہ و پرت کنہ....

یکی کہ بتونہ کم غذا بخوره و خوب بجنگہ....

آره..

امام زمان سرباز ضعیف نمیخواد....

امام زمان کسیو میخاد که میج و دستش قوی باشه....

امام زمان سرباز سگر خور نمیخواد!

امام زمان کسیو میخواد که به جسمش اهمیت بده....

همیشه مراقب باشه آسیب بهش نرسه... از اعضای بدنش تشکر کنه

و کاری نکنه که جسمش ازش ساکی و ناراضی بشه....

ذره ای فسق فود؛ خوراکی مضر سوپر مارکت نخوره؛

تو خوردن همه چی تعادل داشته باشه...

بندہ سکمش نباشہ....

بدنشو بسازہ عضلہ ای کنہ....

بدون چربی....

ورزش کنہ بہ نیت سربازسدن....

چیزای مفید بخورہ و پولشو خرچ خوراکی های سالم بکنہ.

آسغال نخورہ.

دکتر زیاد نرہ و مدام قرص سیمیایی نخورہ. مواد مخدر و نوشیدنی

های الکی و قلیون و... ہمہ رو ترک کنہ.

ہر روز پیادہ روی کنہ و مطالعہ یزسکی داستہ باشہ و برنامه خوب

یزسکی ببینہ... کتاب بخونہ... آگاہ باشہ کہ چکاری کنہ کہ

عمر مفیدشو بالا ببرہ.

ہمیشہ دعا کنہ خدا عمرشو زیاد کنہ.

امام زمان ہم بہ آدمای ہیگلی و پرزور نیاز دارہ ہم ادمای ریزو

جابک....

امام زمان سربازی میخواد که از لحاظ جسمی سلامت باشه سل و

ول کسل نباشه... تا بهش گفتن بره ... پیره به سمت اون

ماموریت...

سکم پرور نباشه...

بتونه رو خودش کنترل داشته باشه...

سرباز امام زمان از لحاظ جسمی باید نسبت به غیر... به سر و گردن

بهتر باشه... تا بهتر بتونه خدمت کنه...

بدن ورزیده و سر حال و متناسب داشته باشه...

نه سکم گنده باکلی چربی های فراوون که حتی نفس کشیدنش رو

سخت کنه و مدام از سدت خوردن بادگلو بزنه...

قطعا ادمی که به سکم بزرگ داشته باشه نمیتونه یار حقیقی و

حداقل از اون یارای خیلی خاص امام زمان باشه....

خیلی از آخوندها نمی تونن یار امام زمان باشن چون چاق هستن

و خیلی اندامسورن داغونه... و مبارزه با هوای نفس ندارن و فقط

بدن مردمو نصیحت کنن ولی خودشون کلی سُکم دارن.

باید یار خاص امام زمان باشیم نه سیاه لُسکر..

امام زمان یه سربازی میخواد که سالم زندگی کنه تا طول عمرش زیاد

باشه و به درد جسم خودش بخوره و این کار فقط با ترک قند و سُکرو

کربوهیدرات مضر ممکنه 😊

یه یار خاص امام زمان ترجیح میده هر غذایی که توش قند و سُکرو

نخوره.

یه یار خاص امام زمان مراقب خورد و خوراکشه...

نمیداره قند و سُکرو وارد بدنش بشه که تاوانشو بعدا پوست صورت و

بدنش پس بده.

اینجوری خودشو زیبا و ساداب نگه میداره..

یار امام زمان از این لحاظ باید زیبا باشه..

امام زمان یه سرباز چالاک می خواد که بتونه یه گوشه کارو بگیره

.... نه که بیستتر کار زیاد کنه....

یار امام زمان کسی هستش که با هر سختی کنار بیاد.
سرباز امام زمان باید باهوش باشه.
باید بدنش مثل سنگ سخت و آبدیده باشه...
امام زمان کسیو میخاد که به جسمش اهمیت میده و سبازود
می خوابه و استرسش کمه چون توکلش بیستره.
امام زمان سربازی میخواد که بدنش سالم باشه.
یعنی بتونه گرسنگی رو خوب تحمل کنه.
زود مریض نشه و اگر شد زود خوب بشه.
امام زمان از لحاظ جسمی و بدنی به کسی نیاز داره که طاقت و
توانایی بدنی بالایی داشته باشه... جوری که تحمل شرایط آب و
هوایی مختلفو داشته باشه و خودشو با شرایط مختلف وقف بده.
باید تناسب اندام داشته باشه تا بتونه سریع و فرز باشه و زور زیادی
برای حمل داشته باشه و بدنش طاقت درد داشته باشه.
امام زمان سربازی میخواد که برده سگم نباشه.

امام زمان گلابیاتور میخواد.

سربازی ک وسط جنگ بگه یه لحظه برم یه سکلات بخورم قندم

افتاده 😊 نمیخواد.

حیدر میخاد 😎

باید عضله خالص باشه.

امام زمان سربازی میخواد که نه تشنه بشه وسط جنگ، و نه

گسسه، و تا چند روز بتونه بدون خستگی بجنگه.

امام زمان یه سربازی میخواد که بتونه مسیر زیادی رو پیاده بره یا یه

بخشیش رو حداقل بدوعه... کوله پستی سنگین و اسلحه رو بتونه

چندین روز با خودش حمل کنه توی پیاده روی و دویدن هاش...

امام زمان یه سربازی میخواد که اگه یه وقت آب و غذا کم اومد توی

جنگ بتونه با آب و غذای کم بدنش رو سر حال نگه داره...

امام زمان علیه السلام یکی رو میخواد که ریه هاش تمیز باشه... نه

سیگاری و قلیونی که نتونه راه بره و بدو... که بعد ده دقیقه راه رفتن

یا دویدن خسته بشه...

امام زمان یه سربازی میخواد که با خواب کم ۴ یا ۵ ساعته بتونه
اندازه یه گاو نیروحشی توی خودش انرژی ذخیره کنه برای جنگیدن و
اسلحه به دست گرفتن!

ارتش های کشور های غربی سخت ترین تمرینات بدنی رو به سرباز
هاشون میدن...

امام زمان یه سربازی میخواد که اندازه ۵ تای اونا قویتر باشه...
امام زمان یه سربازی میخواد که محکم باشه مثل فولاد باشه... نه
سلوول و وارفته که بادو تا دویدن و چند کیلومتر راه رفتن تموم
بدنش لاکتیک اسیدی بشه و دیگه نتونه قدم از قدم برداره!!
امام زمان علیه السلام یک سربازی میخواد که وقتی رفیقش مجروح
شد بتونه اون رو کول کنه و با خودش به عقب برگردونه!!
آره... امام زمان علیه السلام چند تا مرد میخواد که منه کوه بدنشون
محکم باشه... یا هاشون منه یا های گاو نیروحشی قدرت داشته

باشه... ریه هاشون اندازه اسب های مسابقه حجم داشته باشه که

بتونه درست و قوی نفس بکشه!!

سرباز یخمه به درد امام زمان نمیخوره!! اون همون خونه بمونه

بهتره!! نره بجنگه بهتره!! سرباز یخمه رو ۱۰ نفر باید بذاری کنارش

اموراتش رو انجام بدن...

همه دنبال شهادتن!! ولی امام زمان یکی رو میخواد با جون و دل

براش بجنگه... یه تنه بتونه ۱۰۰ نفر از آدمای دشمن رو بکشه بعدش

اگه خدا خواست و لایقش بود شهیدش میکنه 😊😊

امام زمان کسیو میخواد که بتونه به مدت طولانی یا به پای امام

زمان پیاده راه بره و نگه آی پام آی کمرم امام زمان ببخشید من

نمیتونم پیام!

بابا مهدی به یه سرباز قوی نیاز داره...

قوی از لحاظ جسمی...

قوی از لحاظ اینکه اگه تا چند روز هم چیزی نخوره بدنش میزون

باشه...

قوی از لحاظ اینکه آگه لازم باشه پیاده مسیری رو بره بدنش خالی

نکنه و کم نیاره....

قوی از لحاظ اینکه بتونه مبارزه کنه...

قوی از لحاظ اینکه ذره ای تو کارکرد کبدش اختلال نباشه...

یکی که عین قرقی ببینه....

عین جیتا فرزند باشه بدنش...

هیكل مستی داشته باشه.

سیستم ایمنی بالایی داشته باشه در مقابل بیماری ها، مقاومت

بدنی بالا داشته باشه.

تایه باد رفت تو گلوش سرما نخوره و خاک بر سر نباشه از لحاظ

سیستم ایمنی.

استقامت داشته باشه، انعطاف پذیری بالا داشته باشه، کاملاً ورزیده

و آماده باشه، قدرت بدنی بالا باشه.

ویتامین دی در بدنش کم نباشه.

امام یه سرباز قوی میخواد.... یه سربازی که مثلا خواست عملیات
چند روزه بره بتونه در مقابل گسنگی و تشنگی چندروزی دووم بیاره و
این گرسنگی رو روحیه و اخلاقس تاثیر نذاره.
واقعا بعضیا گسنگه میشن اعصاب ندارن...

امام زمان دوست داره عین سربازش عین رزمنده های جنگ
دفاع مقدس باشه...

البته از اونا هم باید قوی تر باشه....

سربازی که مثل سردار سلیمانی.... تو ۶۳ سالگیس اوننننجوری کار
کنه....

سربازی که انرژی داشته باشه..

امام زمان از لحاظ سلامتی سربازی میخواد که بدون بیماری باشه ،
سربازی میخواد که یه پلاستیک قرص و دارو باهاش نباشه.
در بهترین و سالم ترین موقیعت جسمی باشه.

امام سربازی میخواد که همه فن حریف باشه.

مبارزه بلد باشه.

بلد باشه از خودش دفاع کنه.

حرکت لگد پرنده رو خفن بزنه.

چاق نباشه.

عضله‌ی طبیعی داشته باشه.

فرزو چابک باشه.

امام زمان به پلنگ میخواد که ببر باشه...

خیلی چابک و پیرانرزی باشه...

زود خسته نشه... بتونه روزی ۲۰ ساعت تلاش کنه...

و از اون طرف هم خیلی قوی و با استقامت باشه و درد برابر انواع

بیماری ها مقاوم باشه و کم نیاره...

و این بدست نمیداد...

مگر اینکه لجن خور نباشیم.

یار امام زمان نباید تنبل و گسّاد و جاق و بدفرم باشه.
سرباز امام زمان یه بدنی باید داشته باشه که تموم بیماری‌ها رو خوب
کنه.

همین... حرفم تموم شد... پیش به سوی بیکران و فراتر از آن

♥ ❁ اینم از ذکات علم من ❁ پایان ♥





داداش رضا 🌹😊

۲۰۹۹ مشترک



داداش رضا 🌹😊

خخخ بادم خوابید 😊



8



1

👁️ ۱۰۲ 🌹 Reza 😊, 17:22

خیلی لاغر شدم.
تو عکس مشخص نی.
ولی بدنم آب شده



4



1

👁️ ۹۲ 🌹 Reza 😊, 17:25

ولی چهارم جوون تر شده 😊



6



1

👁️ ۸۷ 🌹 Reza 😊, 17:26

ولی خیلی پلنگ شدم .
مثل فشنگ از جام می پریم و هر چقدر راه میرم خسته نمی شم.



4

👁️ ۸۱ 🌹 Reza 😊, 17:26

یه چیزی می خوام بهتون بگم از همین الان یادتون نره.



2

👁️ ۷۶ 🌹 Reza 😊, 17:26

ان شاء الله به امید خدا من تا آخر همین امسال بازم وزن کم میکنم.
و کمتر میشم.
کلاً می خوام لاغر بشم.
چون به این نتیجه رسیدم که لاغری خیلی عالییه.
قدم تقریباً ۱۷۸ هستش.
میخوام وزنم برسه به ۷۲.
الان تقریباً ۷۶ هستم.
فکرشو بکن...
پارسال همین موقع ۸۸ کیلو بودم 😊



3

👁️ ۵۹ 🌹 Reza 😊, 17:28

داداش رضا 🌹😊

وقتی از جام بلند میشم راه میرم قشنگ می فهمم چقدر سبک شدم 😊



پخش

